ミーティングリポート

4月に行いましたスポーツネットミーティングでは、『コンディショニングの実際』というテーマでお話をし、後半は体幹トレーニングを実践しました。

＜腰が入る＞

腰が入るというのは、体のつながりを作る、重心をコントロールしてうまく立てるかということが必要になります。特に股関節、腹筋、背筋、肩周りの体幹部のコンディショニングやチェックが必要になります。野球のスイング、ラグビーのパスを出す、バスケのハンズアップを行う際に腰周り、股関節のチェックをしてコンディショニングを実施していくことによって腰が入りやすくなります。

＜体のチェックをしてみよう！＞

立ち姿勢（アライメント）の確認を行いました。

正面から見る場合は、鼻・へそ・膝のライン、肩峰の高さ、上前腸骨棘の高さを確認し、横から見る場合は、耳・肩峰・大転子・膝の後ろ、外踝の少し前にラインがあるかどうかということを確認します。主観的な感覚と合っているかということをチェックしましょう。

立位の姿勢から片脚を上げた際に、姿勢がどのように変化をするかをチェックします。腰が引けたり、左右に傾いたりする人もいると思います。重心をどのようにコントロールするかということが大事になってきます。立ち姿勢、片脚立ち、歩くという中で、重心をどのように使っていくかにより腰が入るかということにつながってきます。

＜トレーニングを実際にやってみよう！＞

・腹式呼吸：まずは腹式呼吸を行いました。息を吸う際に下腹部を膨らませ、吐いた際にお腹を凹ませます。体幹トレーニングを行う際に、この状態を意識する必要があるます。

・ツイスト腹筋：膝を曲げた状態で座り、お腹に重心を置き、体を左右にねじります。その際に膝が左右に動いていないか、体が左右にぶれないかということを確認します。それをできるだけ早く行うように現場では実施をしています。アスリートの目標は 40 回以上です。

＜現場で行っているトレーニング紹介＞

後半は、NBA のチームで Performance Director として活躍をされている佐藤晃一さんが指導されている体幹トレーニングを実施しました。この体幹トレーニングは、お腹周りを動かさないということを意識してトレーニングをしており、またその一つ一つの動きがバスケットボールの動きに合わせたものとなっていました。以下の2つのトレーニングを紹介します。

・スクワット：
正しいスクワットを行いましょう。バスケットボールでは横の動きが多いですが、動きの基本はスクワットです。正しいスクワットは背筋を伸ばして股関節で曲がりましょう。この時に踵に重心を置きましょう。立ち上がる時には地面をしっかりと踏んで起き上がります。

・ラテラルスクワット：
重心は軸足の踵にのせ、膝と股関節を同時に伸ばします。股関節をしっかりと伸ばすことが重要です。軸足に乗った際に軸足を地面と垂直にすると横の動きにつながりません。軸足の下腿の角度は変えずに実施をしましょう。体幹を固定し、地面をけることでポストプレーなどの際に当たり負けをしないようになります。

参加者：指導者１名、理学療法士１１名、学生４名、トレーナー１名、治療家１名　　合計１８名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成27年6月1日 「現場でのコンディショニングを考える」